

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE

TENNISLES

TENNISMATERIAAL

**TENNISSEN IN L.T.C.
DE WESTKAAP**

**BANEN EN
ACCOMODATIE**

DE JEUGD

**TIPS TEGEN
BLESSURES**

HET BAANREGLEMENT

INTRODUCTIE

Geacht nieuw lid,

Het bestuur van L.T.C. de Westkaap heet u van harte welkom als lid van onze vereniging.

Graag maken wij van deze gelegenheid gebruik om u in deze wegwijzer enige informatie over onze vereniging te geven.

De Lawn Tennis Club "De Westkaap", kortweg L.T.C. De Westkaap genaamd, werd op 11 maart 1976 opgericht. Aanvankelijk werd gespeeld op gehuurde banen in de Joossesweg en bij het Badmotel. Door het groeiende aantal leden, kregen wij enkele jaren later, de beschikking over twee betonnen banen, die de Gemeente destijds voor onze vereniging aan heeft laten leggen in het Sportpark "De Prelaat", tesamen met een casco betonnen accommodatie, waarin de leden zelf de noodzakelijke sanitaire voorzieningen, wanden e.d. in aanbrachten om de dames en heren van aparte kleedruimtes te voorzien. Tijdens verschillende evenementen werden we tijdens een fikse regenbui gedwongen om met een man of 20 in het toegangshalletje van 2x5 meter te gaan schuilen tot het weer zich verbeterde. Na enkele jaren dit vol gehouden te hebben, ontstond het idee voor een betere zitaccommodatie. De financiering kwam met steun van vele leden en de Gemeente Westkapelle tot stand. Wederom werd er een casco betonnen stuk aangebouwd en nijvere vrijwilligers toverden dit om tot de nu bestaande kantine. In 1988 werden, volgens hetzelfde principe, de lichtmasten van het vroegere trainingsveld bij de sportzaal de Belling, verplaatst naar baan 2. Er is in het verleden dus heel wat vrijwilligerswerk verzet en nu sinds 1989 onze oude versleten beton-banen vervangen zijn door kunstgrasbanen kunnen we terecht trots zijn op onze accommodatie. Deze banen zijn trouwens het gehele jaar door bespeelbaar. Het aantal leden schommelt de afgelopen jaren zo rond de 140 leden. Het bestuur van de vereniging streeft ernaar de nieuwe leden snel in L.T.C. de Westkaap te integreren, zowel wat het sportieve, als wat het sociale deel van het clubleven betreft. Om dit doel te bevorderen wordt aan alle leden sinds

1986, twee maal per jaar het clubblad toegestuurd. Sinds het jaar 2000 komt het clubblad vier maal per jaar bij de leden.

Eenmaal per jaar wordt bij voldoende interesse ook een beginnerstoernooi georganiseerd. Graag willen we u als nieuw lid aanmoedigen om vaak te komen spelen, ook als u meent nog niet zo bedreven te zijn in de sport; u leert immers het beste tennissen door veel te spelen en zo ervaring op te doen. Een van de beste mogelijkheden hiertoe, die bovendien sociaal aantrekkelijk is, is de tossavond.

Deze avond vindt vanaf maart plaats op de vrijdagavond of zondagmiddag eens per maand. Dat mag u niet missen, 't is bij uitstek de gelegenheid om met iedereen te spelen en na afloop nog eens gezellig na te praten (er wordt onderling uitgemaakt wie met wie speelt) De aanvangstijd is 19.00 uur of 14.00 uur en de kantine is open. Tijdens deze evenementen worden ballen van de club ter beschikking gesteld.

Bij voldoende belangstelling vanuit de leden kunnen er mixtoernooien georganiseerd worden. Deze worden meestal in een weekend gespeeld en alle leden vanaf 14 jaar kunnen er aan meedoen.

TENNISLES.

Tennis is een boeiende sport voor jong en oud, die men op latere leeftijd nog

kan beoefenen. De sport lijkt heel makkelijk, maar blijkt wanneer je voor de eerste keer een bal over het net probeert te slaan, erg moeilijk. De reden is dat tennis zeer veel techniek vraagt: techniek hoe een bal te ontvangen, hoe een bal te retourneren, enz. Het is niet zo moeilijk in te denken dat fouten in de techniek problemen oproepen. Overbelastingsblessures bij tennis worden voor een belangrijk deel door deze technische fouten veroorzaakt. Daarom is het verstandig om vroeg les te nemen bij een gediplomeerde train(st)er, teneinde deze techniek zo goed en snel mogelijk onder de knie te krijgen en blessures te voorkomen.

Trouwens..... ook voor de ouderen geldt: je bent nooit te oud om bij te leren!

Tennisles wordt klassikaal gegeven, dit wil zeggen met minimaal 3 personen een uur les en 1 of 2 personen een half uur les. Een lesuur duurt 50 min. en een halflesuur 25 min. De lessen worden gegeven in een serie van bij voorbeeld 10 lessen. 's Zomers wordt op baan 2 en 's winters (op zaterdag) in sportzaal De Belling les gegeven.

Er kan eventueel ook privéles gegeven worden, dit in overleg met het bestuur en de train(st)er. Dit dient dan ook te geschieden op baan 2 onder vermelding van: tennisles.

Bij regen geldt de volgende regel: de eerste uitgevallen les is voor rekening van de leerling, de tweede uitgevallen les is voor rekening van de train(st)er, enz. Verregent het eerste half uur, dan wordt de les ingehaald.

Het honorarium voor de train(st)ers is vastgesteld door het bestuur van L.T.C. de Westkaap in overeenstemming met de richtlijnen van de Vereniging van

Tennisleraren.

Er wordt bij klassikaal les enige subsidie uit de clubkas gegeven om het nemen van tennisles te stimuleren.

TENNISMATERIAAL.

Tennis vraagt weinig materiaal: kleding, racket, schoenen en ballen, maar onderschat het belang van goed materiaal niet.

Je armen, benen en voeten krijgen tijdens een partijtje tennis heel wat te verduren! Bij het aanschaffen van de materialen kunt u het beste te rade gaan bij onze train(st)er en/of u in een goede sportzaak laten voorlichten. Toch geven wij nog een paar algemene adviezen, zodat u zich een idee kunt vormen waar het om gaat.

1. Kleding.

Door de KNLTB (Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond) waarbij ook L.T.C. de Westkaap aangesloten is, zijn enige regels gesteld t.a.v. de kleding: Men wordt verplicht bij gebruik van de banen gekleed te zijn in algemeen aanvaarde tenniskleding.

Het is voorts belangrijk om een trainingspak aan te schaffen, want het kan in het voor- en najaar erg fris zijn. Ter voorkoming van spieraandoeningen is het gewenst er voor te zorgen dat u ook na het spelen de spieren warm houdt.

2. Schoeisel.

Lopen is bij tennis zeer belangrijk en u dient daarom speciale aandacht te schenken aan de schoenen die u kiest.

De eisen zijn:

- voldoende steun geven aan de voeten
- voldoende grip met de grond hebben.

(visgraatprofiel van de zolen is in het algemeen het beste)

- stevig maar niet te zwaar.

- indien u schoenen aanschaft, speciaal voor kunstgrasbanen, dient u er rekening mee te houden, dat u met dit soort schoenen vanwege het noppenprofiel niet op gravelbanen bij andere tennisverenigingen mag spelen.

3. Het racket.

Het racket is het belangrijkste onderdeel van het materiaal waarmee een speler te maken heeft en het moet daarom met zorg gekozen worden.

Het is niet verstandig een klein kind dat pas begint, met het racket van zijn ouders te laten spelen. De grip is dan te dik en het gewicht te zwaar. Deze beide punten zijn van belang bij het aanschaffen van een racket en houden verband met de grootte van de hand en de spierkracht van de speler. De maten van de grip (omtrek van het handvat) variëren van 2 t/m 8. Elke speler moet voor zichzelf uitmaken wat voor soort racket hem het beste ligt. Ook de verdeling van het gewicht speelt hierbij een zekere rol.

Sommigen houden van "top-weight", en anderen van "handle-weight": in het eerste geval ligt het zwaartepunt meer op het racketblad, in het tweede geval bij de steel. Er zijn rackets van vele soorten materialen, zoals grafiet, diverse soorten kunststoffen, aluminium en hout. Voor beginners luidt het advies: Koop niet een te goedkoop, maar ook geen al te duur racket. Let vooral op de grip, neem niet te dik, maar ook niet te dun: wanneer u een racket vastpakt, dan moet er ongeveer een vingerdikte ruimte overblijven tussen de toppen van de vingers en de muis van de hand. Het racket kan bespannen worden met snaren van verschillende diktes en materiaalsoorten: darm en diverse samenstellingen van kunststof. Darm is soepel maar gaat niet zo lang mee en is bovendien niet bestand tegen vocht. Kunststof wordt tegenwoordig het meest toegepast en kent de nadelen van darm niet. De wetenschap op racketgebied staat niet stil. Dit alles om het racket zoveel mogelijk trillingsvrij te maken, de balcontrole te verhogen en blessures zoals de zgn. tenniselleboog te voorkomen.

4. Ballen.

Er zijn twee soorten tennisballen: Ballen waarbij het balgedrag bepaald wordt door het rubber (pressure-less)

en ballen gevuld met lucht (pressurerized). Deze laatste ballen zijn het meest geschikt voor je arm. Deze ballen mogen overigens niet te zacht (en dus te oud) zijn. Te zachte ballen vergen veel kracht van je arm en de kans op een blessure wordt groter.

TENNISSEN IN L.T.C. DE WESTKAAP.

1. Baan reserveren.

Het aantal leden van vrijwel elke tennisvereniging, ook van de Westkaap, is zo groot dat het vaak niet mogelijk is om zondermeer de baan op te gaan en te spelen. Dat heeft geleid tot het instellen van het zgn. inschrijven: het reserveren van een baan.

In de kantine bevindt zich het inschrijfboek, waarop elk lid een dag van te voren baan 1 voor een uur kan reserveren. Voor dit inschrijven gelden bepaalde regels die weergegeven zijn in het baanreglement dat u in deze wegwijzer en in de kantine aantreft.

De banen van de vereniging zijn niet onbepaald voor alle leden beschikbaar: op sommige uren mag baan 1 alleen voor de jeugd gereserveerd worden. Baan 2 wordt op bepaalde tijden gereserveerd voor trainingen, lessen enz. De wijze waarop de banen ingedeeld zijn, is te vinden in het inschrijfboek.

2. Trainingen van competitieteams.

Teams die aan een KNLTB-competitie meedoen, mogen een week van te voren baan 2 reserveren voor training. Maximaal eenmaal een uur per week.

3. Competitie

Bij voldoende animo is het mogelijk aan verschillende competities op diverse niveaus mee te doen. Er is een landelijke en een districtscompetitie.

Jaarlijks doen er allerlei teams van de Westkaap mee aan competitiewedstrijden: dames teams, herenteams, mixed teams en/of jeugd teams. We hopen nog steeds dat er in de toekomst meer teams gevormd gaan worden. Als beginner kom je op het laagste niveau te spelen en dus vaak ook tegen spelers van je eigen sterkte. De wedstrijdskosten voor de zomercompetitie worden door L.T.C. De Westkaap vergoed. Opgavenformulieren worden zodra de competitiedata bekend zijn aan alle leden toegezonden. Doe ook eens mee,.....Succes alvast!!!!

4. Clubkampioenschappen.

Ieder jaar worden er onderlinge clubkampioenschappen gehouden, zowel in enkel, dubbel, mixdubbel, voor dames, heren, jongens en meisjes. De jeugd is onderverdeeld in 2 leeftijdscategorieën: t/m 13 en t/m 17. De senioren kunnen inschrijven in verschillende speelsterktecategorieën. De wedstrijden worden in voorrondes gespeeld, de halve finales en de finale beiden in een weekend. Tevens worden er uitgebreide verliezersrondes en verliezers halve- en hele finales gespeeld, zodat de beginnende spelers er niet direct na de voorrondes uitliggen. Ook voor dit evenement ontvangt u tijdig opgavenformulieren bij u thuis. Schroom niet om mee te doen, het is reuze leuk om met of tegen een betere speler een wedstrijd te spelen en..... meestal speel je dan zelf ook veel lekkerder.

5. KNLTB-toernooien

Andere tennisverenigingen organiseren jaarlijks één of meerdere officiële (KNLTB-goedgekeurde) toernooien. U kunt als KNLTB-lid hier altijd voor inschrijven. De inschrijfkaarten liggen in de kantine.

6. Overige wetenswaardigheden.

De spelregels worden globaal door de trainster aan elke beginnende tennisser uitgelegd. Alle nieuwe leden ontvangen

van de vereniging het boekje: "Begin uw tennis goed", waarin de noodzakelijke basisinformatie staat, om het spel te begrijpen en er het nodige plezier aan te beleven.

Tennis is een sport die concentratie vereist, vooral bij wedstrijden. In tegenstelling tot veel andere sporten wordt het daarom op prijs gesteld dat toeschouwers bij wedstrijden er tijdens het spelen het zwijgen toedoen. Alleen wanneer het spel even stil ligt mag aangemoedigd of commentaar gegeven worden. Tijdens een wedstrijd gaat men dus niet de baan op om een vergeten handdoek of iets dergelijks te halen.

Elke baan heeft een eigen deur, deze behoort ook gebruikt te worden zodat men de spelers op de andere baan niet hoeft te storen.

Door de vereniging worden geen ballen aan de leden verstrekt: wie wil tennissen moet eigen tennisballen meebrengen. Alleen bij competitie en toernooien worden ballen van de vereniging gebruikt.

Wel kunnen leden van L.T.C. de Westkaap gebruikte competitieballen voor een zacht prijsje kopen van de club. Deze ballen zijn maar enkele malen gebruikt en nog zeer geschikt om mee te spelen.

Elk lid van de vereniging ontvangt een leden- en toernooipasje. Het toernooipasje is alleen geldig samen met de ledenpas. Het ledenpasje is alleen geldig indien in het daarvoor bestemde hokje een pasfoto van u is geplakt. U wordt verzocht dit zelf te verzorgen. De pasjes zijn vooral van belang voor deelnemers aan zowel de landelijke als districtscompetitie en voor deelnemers aan toernooien.

Competitie: Op het wedstrijdformulier wordt het lidnr. van elke individuele speler ingevuld; de aanvoerders van de teams zijn verplicht voor het begin van de wedstrijd de ledenpasjes uit te wisselen. Het voldoen aan voornoemde verplichtingen sluit de mogelijkheid van "het niet spelen volgens sterkte" grotendeels uit.

Toernooien: De organiserende vereniging moet op het inschrijfformulier

van elke individuele speler zijn/haar lidnummer en speelsterkte volgens de pas in vullen. Direct voor de aanvang van de eerste wedstrijd van speler X neemt de wedstrijdleiding het toernooipasje in en geeft dit eerst terug nadat de speler X zijn laatste wedstrijd in dat toernooi gespeeld heeft. Hij kruist tevens het weeknummer aan achterop. Dit voorkomt het dubbel meespelen in andere gelijktijdig lopende toernooien, hetgeen niet is toegestaan.

(daarom is het ledenpasje niet van het toernooipasje te scheiden.) Dit geldt echter alleen voor officiële door de K.N.L.T.B. goedgekeurde toernooien. Verliest uw pasje niet, een nieuw pasje kan tegen betaling aangevraagd worden bij het secretariaat. Nieuwe leden ontvangen hun pasje zo snel mogelijk.

De banen zijn uitsluitend beschikbaar voor leden van DE WESTKAAP. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor introductie: leden mogen, volgens het baanreglement, 5x per jaar, niet-leden introduceren voor een uur enkelspel of een uur dubbelspel. Ook mag men minimaal 4 spelers van een andere vereniging uitnodigen voor een toernooitje. Dit met inachtneming van de hiervoor geldende regels. (zie hiervoor het baanreglement.)

7. contributie.

De contributie wordt tweemaal per jaar geïnd d.m.v. een bankgiro, of door automatische afschrijving door de penningmeester. Dit laatste geniet de voorkeur. Machtigingskaarten hiervoor kunt u bij de penningmeester krijgen.

8. Opzegging.

Opzegging van het lidmaatschap voor het komend verenigingsjaar, wat loopt van 1 januari tot en met 31 december, kan slechts schriftelijk, gericht aan het secretariaat van L.T.C. De Westkaap, en voor 1 december van het komende verenigingsjaar geschieden.

Wanneer het lidmaatschap te laat of gedurende het verenigingsjaar wordt

opgezegd, blijft men nog het gehele jaar lid en moet t/m 31 december contributie betaald worden.

9. Het bestuur.

Het bestuur komt tweemaandelijks bijeen om te vergaderen. Heeft u opmerkingen, suggesties enz., neem dan contact op met een van de bestuursleden. Deze staan vermeld in de bijlage.

10. De technische commissie

De T.C. organiseert en begeleidt alle toernooien en andere tennisevenementen. De T.C.-leden staan vermeld in de bijlage.

11. De clubkrant

Vier maal per jaar ontvangen alle leden van L.T.C. de Westkaap een clubkrant. Deze staat vol met allerlei wetenswaardigheden en wedstrijdverslagen, maar ook kunt u er opgavenformulieren in aantreffen.

BANEN EN ACCOMMODATIE.

1. Vegen.

Om de banen in goede staat te houden moeten deze na ieder uur en/of wedstrijd geveegd worden met de daarvoor bestemde matten. Behalve indien de banen vochtig zijn.

2. Schade.

Als er beschadigingen aan de banen en accommodatie geconstateerd worden, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven aan de onderhoudscommissie. Deze staat vermeld in de bijlage.

3. Schoonmaakdienst.

De kleedruimtes en de kantine zijn in eigen beheer. Om deze voor alle leden zo schoon mogelijk te houden is er een schoonmaakdienst in het leven geroepen. De vrouwelijke bestuursleden

verzorgen de jaarlijkse grote schoonmaak, waarna deze ruimtes wekelijks schoongehouden worden. Alle vrouwelijke seniorleden worden hiervoor bij toerbeurt ingeschakeld. De dames krijgen hierover nader bericht. Het schoonmaakrooster hangt op in de kantine.

4. Klussenrooster

Om de noodzakelijke reparaties en normaal onderhoud zo goed mogelijk bij te houden, is er een klussenrooster opgesteld. Alle herensenioren staan op dit rooster. Zo kunnen we met elkaar ervoor zorgen dat we een schoon en veilig tennispark hebben.

5. Kantinedienst

De kantine wordt alleen bemand bij toernooien en andere evenementen. Vaak wordt hiervoor een beroep gedaan op de leden. Stel ons niet teleur!!!! Wanneer de kantine niet bemand is, kunt u voor frisdranken terecht in de koelkast, achter de bar. Er wordt wel van u verwacht dat er voor de gebruikte consumpties een bonnetje met naam en handtekening in het daarvoor bestemde kistje op de bar wordt gedeponerd. Maak er geen misbruik van!!

6. Baanreglement.

Wij raden u aan het baanreglement goed door te nemen. U treft het aan in deze wegwijzer en het hangt op in de kantine evenals een ledenlijst. Voor evt. vragen en/of onduidelijkheden kunt u terecht bij het bestuur.

DE JEUGD.

1. Jeugdcommissie

Voor de jeugd is er een speciale jeugdcommissie. Deze commissie organiseert en begeleidt de jeugdtoernooien. Heeft u zelf een jeugdlid in het gezin, dan kan er, wanneer nodig, een beroep op u gedaan worden, voor hulp. Deze hulp kan bestaan uit: b.v. vervoer naar competitiewedstrijden, kantinedienst bij toernooien, enz. De leden van de

jeugdcommissie kunt u vinden in de bijlage. Voor vragen over jeugdzaken kunt u bij hen terecht.

2. Jeugdcompetities.

Er is een jeugdcompetitie die is ingedeeld naar sterkte en leeftijd. Tijdens deze competitie, die 6 weken duurt en in het begin van het tennisseizoen plaatsvindt, wordt voor de jeugd t/m 13 op alle woensdagmiddagen en voor de jeugd t/m 17 op alle zaterdagen gespeeld.

3. Jeugdmiddag.

Op woensdagmiddag kan door de basisschooljeugd getennist worden op baan 1. De andere leden mogen op die middag niet van te voren inschrijven op baan 1. Het is mogelijk om op deze middag groepstennis voor de jeugd te organiseren, op baan 2.

4. Groepstennis.

Voor de jongste jeugdleden bestaat bij belangstelling de mogelijkheid om onder begeleiding van evt. een ouder een uurtje te gaan tennissen in groepsverband. Hiervoor dient men zelf onderling een geschikt uur af te spreken. Ook hiervoor mag men een week van te voren inschrijven op baan 2 onder vermelding van de namen van de spelers en het woord groepstennis. De jeugdcommissie is altijd bereid hierbij te assisteren.

5. Bondstraining.

Sommige jeugdleden komen in aanmerking voor speciale training door de K.N.L.T.B. Zij worden hiervoor door de vereniging, in overleg met de train(st)er, aangewezen en bij de K.N.L.T.B. voorgedragen. De trainingskosten zijn echter voor eigen rekening.

TIPS TEGEN TENNISBLESSURES.

Een op de vijf tennissers blesseert zich.

Iets meer dan de helft van de blessures

ontstaan spontaan. Ineens ga je door je enkel of is er kramp in je kuit. Maar ook ontwikkelt een blessure zich vaak geleidelijk. De bekende "tenniselleboog" bijvoorbeeld. Het begint met een beetje pijn die telkens erger wordt. Elke keer wordt die elleboog belast en tenslotte overbelast.

Tennisblessures voorkomen.

Tennis is veel te leuk voor al die ellende. Het is dan ook goed om te weten dat je er zelf veel aan kan doen om blessures te voorkomen. Als je liever geen blessure wilt, let dan op het volgende: - techniek - warming-up en cooling-down - herkennen van een blessure - herstel na een blessure - goed materiaal.

Warming-up en cooling-down.

Iedereen weet het. Als je een poosje aan het sporten bent, ga je zweten. Wat je niet merkt is dat ook je spieren warmer worden en daardoor soepeler. Voordat je begint aan een wedstrijd of training zijn je spieren nog koud en stijf. Om nu vooral in het begin van de wedstrijd of training blessures te voorkomen, moet je er voor zorgen dat je spieren alvast opgewarmd zijn.

Koude en stijve spieren zijn nu eenmaal kwetsbaarder.

Doe daarom altijd voor het spelen opwarmingsoefeningen door rustig in te lopen en daarna rekoefeningen.

Herkennen van een blessure.

Het signaal van een beginnende blessure is natuurlijk pijn of stijfheid. Maar pijn heb je vaak ook na een zware training of een heel inspannende partij. Dan hebben we het over de "gewone" spierpijn waarbij het toch ook verstandig is even wat gas terug te nemen.

Wanneer betekent pijn nu het begin van een blessure? In elk geval als de pijn aanhoudt of telkens weer terugkomt. Dat laatste merk je nogal eens 's morgens als je opstaat. Het blijft moeilijk om precies de verschillende "soorten" pijn te herkennen. Verdwijnt het pijngevoel niet snel dan is het aan te raden de huisarts te raadplegen.

Herstel na blessures.

Bij het voorkomen van blessures is er terecht veel aandacht voor zaken als goede techniek, warming-up en cooling-down. Veel minder aandacht krijgt een heel belangrijke oorzaak: begin na een blessure nooit te vroeg weer met tennissen.

Dit advies is heel moeilijk op te volgen. Iedereen wil na een blessure natuurlijk weer zo snel mogelijk aan de slag. Helaas betekent te snel weer gaan spelen in de meeste gevallen dat de blessure toch weer terugkomt. Dus als je gaat spelen, zorg er dan voor dat alle pijn verdwenen is en begin in ieder geval rustig. Het beste is eerst te overleggen met de fysiotherapeut alvorens je weer begint.

Baanreglement

1. De banen zijn uitsluitend toegankelijk voor leden en genodigden van de L.T.C. "DE WESTKAAP"
2. Het betreden van de banen is voor eigen risico. Aangebrachte schade aan gebouwen en/of banen kan eventueel worden verhaald op de veroorzaker.

3. Men dient geschikte en schone schoenen te dragen tijdens het spelen. Deze mogen pas op de baan of in de kleedruimte aangedaan worden.
4. Het is niet toegestaan om de banen met kauwgom en/of glaswerk te betreden. Dit omdat, wanneer dit op de banen terecht komt, dit niet meer te verwijderen is en schade kan veroorzaken.
5. Bij het verlaten van het complex dienen, indien niemand meer aanwezig is, de kantine en het toegangshek afgesloten te worden.
De sleutel hiervan is te verkrijgen bij de penningmeester tegen betaling van een borgsom van € 2,50.
Bij beëindigen van het lidmaatschap dient men de sleutel weer in te leveren en krijgt men de borgsom weer terug.
6. Voor BAAN 1 mag men, vanaf 7 uur 's morgens, maximaal 1 dag van te voren inschrijven. Dit mag één keer per dag per 60 minuten tussen de hele uren. De volledige naam van alle spelers moet op de daarvoor bestemde plaats op het juiste formulier ingevuld worden. Deze formulieren zijn aanwezig in de kantine.
Indien men verhinderd is om op het ingeschreven tijdstip te spelen dient men de inschrijving zo spoedig mogelijk ongedaan te maken.
7. Voor BAAN 2 mag niet van te voren ingeschreven worden. Pas als men gaat spelen wordt vlak voor het betreden van de baan de volledige namen van alle spelers op het juiste formulier ingevuld. Op BAAN 2 mag alleen per 30 minuten ingeschreven worden en wel tussen de hele en halve uren. Indien er na het beëindigen van de speeltijd geen andere gegadigden zijn voor BAAN 2 dan kan men verder spelen.
Indien er dan gegadigden komen dient men de baan meteen te verlaten.
8. Wanneer men op BAAN 1 gespeeld heeft mag men, indien er geen gegadigden voor BAAN 1 zijn op deze baan verder spelen. Er mag dan niet meer ingeschreven worden. Wanneer er gegadigden komen die niet ingeschreven hebben en toch op BAAN 1 willen spelen dient men deze baan meteen te verlaten. Men mag dan echter wel verder spelen op BAAN 2 met inachtneming van artikel 7.
9. Staat men reeds ingeschreven op BAAN 1 en men gaat op een ander dan het ingeschreven tijdstip spelen, dan mag men, indien er niets ingeschreven staat, spelen op BAAN 1. Men schrijft dan echter niet in. Wanneer er echter gegadigden komen voor BAAN 1 die niet ingeschreven staan en toch op BAAN 1 willen spelen, dient men terstond de baan te verlaten. Men kan dan gewoon verder spelen op BAAN 2 met inachtneming van art. 7.
10. In principe vinden de lessen, trainingen, groepstennis en voorrondes van de clubkampioenschappen plaats op BAAN 2.
11. Competitiewedstrijden worden door de teamcaptains van tevoren in het inschrijfboek vermeld. Competitiewedstrijden hebben ten allen tijde voorrang.
12. Voor wedstrijden, die gespeeld worden voor de clubkampioenschappen, geldt een aangepast baanreglement. Deze hangt ten tijde van de clubkampioenschappen in de kantine.
13. In afwijking van art. 7 mag er voor competitietrainingen, clubkampioenschappen, groepstennis en lessen wel ingeschreven worden op BAAN 2. Dit mag voor wat betreft de trainingen, clubkampioenschappen en de groepstennis max. één week van te voren. Er dient dan echter duidelijk vermeld te staan om wat voor groep of het gaat. Er mag tussen de hele en de halve uren ingeschreven worden, echter niet langer dan 60 minuten.
14. De basisschooljeugd heeft op woensdagmiddag voorrang op BAAN 1 van 13.00 tot 17.00 uur. De rest van de leden mogen in die periode niet inschrijven op BAAN 1. Wanneer er niet gespeeld wordt op BAAN 1, kan men indien gewenst spelen op deze baan. Men dient echter de baan terstond te

verlaten zodra er gegadigden komen voor deze baan behorend tot de basisschooljeugd. Voor BAAN 2 blijft art. 7 normaal van kracht.

15. De basisschooljeugd mag na 18.00 uur niet meer inschrijven op BAAN 1. Dit geldt ook voor groepstennis van de basisschooljeugd op BAAN 2. Wanneer de baan vrij is kan er uiteraard ook na 18.00 uur door de basisschooljeugd op BAAN 1 gespeeld worden. Men schrijft dan echter niet in en dient de baan terstond te verlaten zodra er gegadigden komen voor BAAN 1 niet tot de basisschooljeugd behorend.

Er kan na 18.00 uur door de basisschooljeugd wel volgens de geldende regels op BAAN 2 gespeeld worden.

16. Na het beëindigen van het spel dient men voordat men de baan verlaat deze te vegen met de daarvoor bestemde matten. De matten daarna ophangen in de daarvoor bestemde beugels.

17. Speelt men met verlichting aan, dan dient men er op te letten dat wanneer de lampen uitgeschakeld worden deze minstens 15 minuten uitblijven alvorens deze weer aan te doen. Dit om te voorkomen dat de lampen stuk gaan. De lampen mogen namelijk niet ingeschakeld worden als ze nog warm zijn. De schakelaars van de verlichting bevinden zich in de meterkast.

18. Tijdens vorst en sneeuw is het verstandig om niet te spelen. Dit in verband met gladheid van de banen. Tijdens lange droogte is het verstandig om voor het spelen de banen eerst te sproeien om uitglijden te voorkomen. Slangen na gebruik op de haspels rollen.

19. Op verzoek moet men zich kunnen legitimeren.

20. Introductie uitwisselingen.

Het is mogelijk om enkele uren met niet-leden een uitwisseling te organiseren. Hiervoor dient men 14 dagen van te voren een schriftelijk verzoek in bij de T.C. met de daarvoor bestemde formulieren. Hiervoor gelden de volgende regels:

- a. Minstens de helft van de deelnemers moet lid zijn van L.T.C. de Westkaap.
- b. Er mag gespeeld worden met minimaal 8 en maximaal 12 personen.
- c. Er mag 1 keer per week een uitwisseling plaats hebben.
- d. Er mag op alle dagen worden gespeeld tot 17.00 uur met uitzondering van zon- en feestdagen en de woensdagmiddag na 13.00 uur.
- e. Bij 8 spelers is de speeltijd maximaal 3 uren. Bij 10 spelers is de speeltijd maximaal 4 uren. Bij 12 spelers is de speeltijd maximaal 5 uren.
Op de hierboven genoemde tijden moet aaneengesloten gespeeld worden.
- f. Men mag beide banen tegelijkertijd gebruiken.
- g. De T.C. beslist eventueel in overleg met het bestuur of er gespeeld mag worden.

21. In de oefenkooi mag men normaliter zo lang spelen als men zelf wenst. Zijn er meer gegadigden dan dient men één en ander in onderling overleg te regelen.

22. Introducés:

- a. Ieder lid mag 5 maal per jaar met een introducé spelen.
- b. Spelen met een introducé kan alleen overdag tot 18.00 uur. Op woensdagmiddag tussen 13.00 en 17.00 uur mag er niet met een introducé op BAAN 1 gespeeld worden.
Uitgezonderd hiervan is de basisschooljeugd.
- c. Er mag zowel op BAAN 1 als op BAAN 2 gespeeld worden met een introducé. Men dient zich echter wel te houden aan de regels die bij desbetreffende baan horen.
- d. Er mag slechts één keer per dag met een introducé gespeeld worden.
- e. De datum en aanvang van de speeltijd dienen voor men de baan betreedt in het "introducéboek" vermeld te worden achter de naam van het lid, waarmee de introducé gaat

tennissen. Het is niet toegestaan om van een ander lid de niet gebruikte introducédáta te gebruiken of over te nemen.

23. Klachten dient men aan het dagelijks bestuur te richten.

In voorkomende gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist het bestuur.